

# La pillola senza pillola



Organon

2 minuti fa

## Promemoria

È normale avere dei dubbi in merito alla contraccezione, è una tua scelta chiarirli per poi risolverli.

---

#LaNostraVoce

Il presente materiale non intende in alcuna maniera, né direttamente, né indirettamente, delineare o sostituirsi a percorsi terapeutici che rimangono esclusiva responsabilità del medico curante.

Le indicazioni contenute in questa pubblicazione non possono sostituire la cura del medico, che è pertanto necessario consultare prima di intraprendere qualsiasi cambiamento dello stile di vita.



# Tante forme contraccettive.

MOLTE DOMANDE, ALCUNE INCERTEZZE.

Non sai quale metodo contraccettivo è più adatto a te?

Ne stai già utilizzando uno ma non sei soddisfatta e vorresti cambiare?

Questo breve opuscolo ha lo scopo di offrire informazioni utili e scoprire il contraccettivo più adatto a te.

## LE MESTRUAZIONI

### Sappiamo davvero tutto?

Rosse, ciclo, le mie cose... Qualsiasi nome diamo loro, le mestruazioni ci accompagnano dalla pubertà alla menopausa.

#### IL RITMO DELLA FERTILITÀ

Il ciclo ha una durata media di 28 giorni e risente dell'azione degli ormoni che lo regolano. Se non si verifica la gravidanza la parete uterina si sfalda e si manifestano le perdite di sangue mestruale. Quando invece avviene il concepimento, le mestruazioni non si presentano per tutto il periodo della "dolce attesa".

#### LE DUE FASI DEL CICLO

- **Nella prima metà del ciclo mestruale** avviene la maturazione del follicolo ovarico che contiene l'ovulo. Questo processo si verifica per l'effetto di particolari ormoni che vengono rilasciati grazie ai messaggi in arrivo dall'ipofisi, una piccola ghiandola che si trova all'interno del cranio. Nello stesso tempo l'ovaio rilascia ormoni estrogeni che spingono alla crescita dell'endometrio, il tessuto mucoso interno dell'utero. In seguito, grazie ad una forte spinta ormonale dell'ipofisi, avviene l'ovulazione: il follicolo libera l'ovulo.
- **Nella seconda fase del ciclo** l'ovulo non si limita più a produrre gli estrogeni, ma inizia anche la sintesi di progesterone. Questo ormone predispone l'endometrio ad accogliere l'ovulo fecondato. Se avviene il concepimento, quindi, l'apparato genitale femminile è pronto a dare il via alla gravidanza. Se invece ovulo e spermatozoo non si incontrano, l'ovulo sfiorisce e l'endometrio si distacca causando le mestruazioni al termine del ciclo.

ESISTE DAVVERO

## L'anticoncezionale più adatto a me?

La scelta di un contraccettivo dipende da molti fattori diversi, come le abitudini di vita e lo stato di salute. Questo può variare secondo le fasi della vita o delle esigenze che cambiano con il tempo. Per questo, il consiglio del ginecologo è fondamentale per una scelta efficace e serena. Inoltre ricordati che il preservativo è l'unico strumento che protegge dal virus dell'AIDS e da altre malattie a trasmissione sessuale. Se non hai relazioni stabili, se non sei sicura dello stato di salute del tuo partner o in caso di relazioni appena avviate, usa sempre il preservativo in aggiunta al metodo contraccettivo che hai scelto.

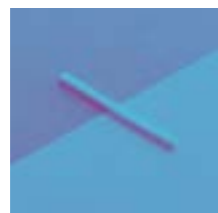
### ECCO LE PRINCIPALI TIPOLOGIE

- **Ormonale**  
Questi contraccettivi impediscono l'ovulazione. Ci sono vari tipi di pillole che combinano quantità variabili di due ormoni, estrogeno e progestinico, ma esiste anche una pillola che contiene solo progestinico. Le pillole prevedono l'assunzione necessariamente orale (per bocca), e con cadenza quotidiana. Oggi esistono anche metodi "pillola senza pillola" cioè contraccettivi ormonali che hanno modalità di assunzione differenti e che non prevedono l'assunzione giornaliera, riducendo quindi il rischio di dimenticarsene.

- **Di barriera**  
Vengono definiti così i sistemi contraccettivi che tendono a ridurre al minimo le possibilità di incontro dello spermatozoo con l'ovocita. Sono generalmente sistemi che si utilizzano "al bisogno", primo fra tutti il preservativo.
- **Di disturbo**  
Sono quei metodi volti a creare un ambiente sfavorevole all'impianto dell'ovulo nell'endometrio. Sono i cosiddetti sistemi intrauterini che vengono applicati e rimossi dal ginecologo.
- **Naturali**  
Sono sistemi che si basano esclusivamente sulla rilevazione di segni e sintomi che consentono di individuare la fase fertile della donna. Certamente i meno invasivi in assoluto, però hanno dimostrato un altissimo grado di inefficacia... quindi attenzione!

# I contraccettivi ormonali

## METODI NON GIORNALIERI



L'IMPIANTO SOTTOCUTANEO



L'ANELLO VAGINALE CON L'APPLICATORE



IL CEROTTO ORMONALE



LA SPIRALE ORMONALE

## METODI GIORNALIERI



LA PILLOLA



LA PILLOLA SENZA ESTROGENO

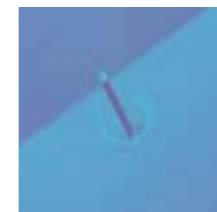
## ALTRI SISTEMI CONTRACCETTIVI



I SISTEMI NATURALI



I SISTEMI DI BARRIERA



I SISTEMI INTRAUTERINI

# I contraccettivi non giornalieri



## I METODI CONTRACCETTIVI ORMONALI CHE NON SI PRENDONO TUTTI I GIORNI

Agli inizi degli anni 60, la scoperta della contraccezione ormonale rivoluzionò il modo di vivere la sessualità.

La possibilità di bloccare con gli ormoni l'ovulazione femminile diede alle donne un controllo assolutamente nuovo sui propri ritmi biologici. **Tutti i contraccettivi ormonali necessitano di una prescrizione medica per essere utilizzati.**

# 01. Impianto sottocutaneo

Metodo non giornaliero

L'impianto sottocutaneo è un metodo contraccettivo ormonale che offre fino a tre anni di protezione. Una volta inserito, non richiede alcun intervento: l'impianto rilascia gradualmente la dose di ormone corretta per impedire l'ovulazione. Inoltre, l'impianto contiene il solo ormone progestinico, per questo è consigliato alle donne che non possono assumere estrogeni.

## UN BASTONCINO MORBIDO E FLESSIBILE

L'impianto è un bastoncino morbido e flessibile in materiale plastico (4cm x 2 mm). Viene inserito dal ginecologo nella zona sottocutanea del braccio, in genere quello non dominante, con un applicatore monouso utilizzando un ago con anestesia locale (non è necessario effettuare incisioni).

## EFFICACIA & UTILIZZO

Deve essere inserito preferibilmente entro il 5° giorno di un ciclo naturale. Se viene posizionato dopo il quinto giorno del ciclo mestruale si deve usare un metodo contraccettivo aggiuntivo (come il profilattico) per i primi 7 giorni dopo l'inserimento.

La sua efficacia dura fino a 3 anni. Tuttavia se desiderato, l'impianto sottocutaneo può essere rimosso in qualsiasi momento la donna ne faccia richiesta al ginecologo e in questo modo tornerà rapidamente alla normale fertilità.

Una volta che l'impianto è inserito nel braccio è possibile un facile controllo tattile del posizionamento (l'impianto è radiopatico quindi visibile con Rx e TAC. Esso è inoltre visibile all'ecografia e risonanza magnetica).

## ECCO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELL'IMPIANTO SOTTOCUTANEO:

- È un metodo a lunga durata (fino a 3 anni di contraccezione).
- Dopo la rimozione c'è un rapido ritorno alla fertilità.
- È privo di estrogeni.

# 02. L'anello vaginale

Metodo non giornaliero

## SOLUZIONE MENSILE SEMPLICE E DISCRETA

L'anello vaginale è un sistema contraccettivo ormonale affidabile quanto la pillola ma che non necessita di assunzione quotidiana. L'anello deve essere inserito nella vagina una volta al mese: dopo averlo inserito, si posiziona naturalmente nella parte più alta della vagina che è insensibile, per cui, di norma, non dovrebbe dare alcun fastidio.

## INSERIMENTO

L'anello è piccolo (solo 5,4 cm di diametro), basta stringerlo tra pollice e indice e inserirlo in vagina, oppure, quando previsto, inserirlo con il suo applicatore.

## EFFICACIA & UTILIZZO

È efficace come la pillola e la sua efficacia non è condizionata da un posizionamento preciso all'interno della vagina.

L'anello si lascia in vagina per tre settimane e alla fine della terza settimana viene rimosso semplicemente e sostituito con un nuovo anello dopo una settimana. Durante la settimana di intervallo, la maggior parte delle donne ha le mestruazioni.

## NON PUOI PERDERLO

La conformazione stretta della parte bassa della vagina, garantita dai muscoli che la circondano, ne impediscono la fuoriuscita. Nel caso in cui questo dovesse verificarsi, basta lavarlo con acqua tiepida e reinserirlo (può rimanere fuori dalla vagina fino a 3 ore senza che venga persa l'efficacia contraccettiva).

## ECCO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELL'ANELLO:

- Si inserisce una volta al mese.
- Ha la stessa efficacia della pillola ma ha un minore rischio di dimenticanza.
- Puoi conservarlo a temperatura ambiente.
- L'inserimento non richiede il supporto del ginecologo.



# 03. Il cerotto ormonale

Metodo non giornaliero



## IL CONTRACCETTIVO CHE SI ATTACCA E SI STACCA

Simile in tutto a un normale cerotto, è un quadrato beige che viene applicato sulla pelle pulita e asciutta, in parti del corpo a piacere (glutei, addome, schiena, ma non sul seno).

È consigliabile cambiare sito di applicazione ogni settimana così da ridurre al minimo la possibilità di irritare la pelle.

Per applicarlo, bisogna premere energicamente sul cerotto con il palmo della mano. Successivamente, va controllato tutti i giorni per accertarsi che continui ad aderire.

Ogni cerotto va lasciato sulla pelle per 7 giorni, dopo i quali occorre cambiarlo: per ogni ciclo vanno utilizzati 3 cerotti consecutivi. Una volta rimosso l'ultimo, si sospende l'applicazione per una settimana, durante la quale in genere compaiono le mestruazioni. Alla fine dei 7 giorni di sospensione si applica un nuovo cerotto.

## IL CONTRACCETTIVO ADESIVO

Il cerotto è un metodo contraccettivo a base di ormoni con assunzione settimanale. Il cerotto rilascia, attraverso la cute, la dose di estrogeni e progestinici necessaria ad impedire l'ovulazione e a rendere più consistente il muco cervicale.

## ECCO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DEL CEROTTO ORMONALE

- È un metodo settimanale.
- Ha la stessa efficacia della pillola ma ha un minore rischio di dimenticanza.

# 04. La spirale ormonale

Metodo non giornaliero



## SCELTA INTRAUTERINA A LUNGO TERMINE

La spirale ormonale è un dispositivo che il ginecologo applica all'interno dell'utero. Simili alle spirali tradizionali al rame, le spirali ormonali contengono una dose di progestinico che viene rilasciata localmente in modo costante. Tale ormone agisce all'interno dell'utero.

## LA INSERISCE LA RIMUOVE IL GINECOLOGO

La spirale ormonale è un sistema in materiale plastico, a forma di T, che viene inserito nella cavità uterina attraverso la vagina dal ginecologo a livello ambulatoriale, entro 7 giorni dall'inizio delle mestruazioni e rimosso sempre dal ginecologo.

La protezione è attiva dal momento dell'inserimento e per un periodo variabile dai 3 anni ai 6 anni a seconda del tipo di prodotto. Una volta rimosso il sistema intrauterino, l'effetto contraccettivo svanisce rapidamente, assicurando il ritorno ai livelli di fertilità precedenti l'applicazione.





### EFFICACIA & UTILIZZO

La spirale ormonale ha dimostrato un'alta efficacia. Il rilascio graduale di progestinico direttamente nell'utero provoca un'ispessimento del muco cervicale che rende più difficile il passaggio degli spermatozoi attraverso la cervice e un assottigliamento della membrana dell'utero che impedisce all'ovulo di impiantarsi.

La spirale ormonale è priva di estrogeni, contiene solo progestinico.



### ECCO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELLA SPIRALE ORMONALE:

- È un metodo a lunga durata (dai 3 ai 6 anni di contraccezione a seconda del prodotto).
- Necessita del medico per l'inserimento e la rimozione.
- È privo di estrogeno.
- Dopo la rimozione c'è un rapido ritorno alla fertilità.

# I contraccettivi giornalieri



## I METODI CONTRACCETTIVI ORMONALI DA ASSUMERE TUTTI I GIORNI

Si tratta di opzioni contraccettive che richiedono un'assunzione quotidiana.

Questi metodi impediscono l'ovulazione rilasciando quantità variabili di estrogeno e progestinico o solo di progestinico.

Come tutti i contraccettivi ormonali necessitano di prescrizione medica.

# 05. La pillola

Metodo giornaliero



## La pillola senza pillola,

LA PRIMA E LA PIÙ CONOSCIUTA  
DI TUTTE LE CONTRACCEZIONI ORMONALI.

La pillola contraccettiva ha oggi più di 60 anni e agisce inibendo l'ovulazione nello stesso modo degli altri contraccettivi ormonali fin qui esposti. A differenza dell'anello, del cerotto e dell'impianto, la sua assunzione è giornaliera e per via orale. Negli ultimi anni sono state sviluppate nuove pillole a basso dosaggio di estrogeni e progestinici, più leggere e tollerabili, fino ad arrivare ad una pillola totalmente priva di estrogeno.

Come tutti gli altri contraccettivi ormonali, necessita di una prescrizione medica per essere utilizzata.

### UNA PILLOLA AL GIORNO

La pillola si assume ogni giorno per tre settimane, seguite da una settimana di sospensione, durante la quale la maggior parte delle donne ha perdite ematiche. Alcune pillole di nuova generazione non prevedono la sospensione alla quarta settimana.

### OH NO! LA PILLOLA!

Se ci si dimentica, occorre assumerla entro 12 ore dall'orario consueto. Se il ritardo di assunzione supera le 12 ore, va oltre la finestra di dimenticanza (che può variare in base alla tipologia di pillola).

Episodi di disturbi gastrointestinali possono influire negativamente sull'affidabilità contraccettiva della pillola tradizionale. In ogni caso, per avere istruzioni precise, è necessario sempre consultare il foglietto illustrativo e chiedere consiglio al ginecologo.

### ECCO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELLA PILLOLA CONTRACCETTIVA:

- È il metodo più conosciuto.
- È affidabile.
- Richiede assunzione giornaliera.



# 06. La pillola senza estrogeno

Metodo giornaliero



Esiste una pillola che a differenza delle altre pillole, non contiene estrogeno, ha efficacia comparabile a quella degli altri contraccettivi orali, ma contiene solo progestinico e può essere assunta anche durante l'allattamento.

## UNA PILLOLA OGNI GIORNO

Va assunta quotidianamente, senza pause tra una confezione e l'altra. Se una pillola viene accidentalmente dimenticata niente panico, ci sono 12 ore di tempo per assumerla.

## ECCO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELLA PILLOLA SENZA ESTROGENO:

- È il metodo più conosciuto.
- È priva di estrogeni.
- Richiede assunzione giornaliera.

# 07. I sistemi di Barriera



## ACCESSO NEGATO

Come dice il nome, gli anticoncezionali di barriera sono quelli che impediscono l'incontro tra lo spermatozoo e l'ovulo.

A differenza dei contraccettivi ormonali, non influiscono sulle dinamiche biologiche femminili, non sono continuativi.

## Il preservativo

Chiamato anche profilattico o condom, è un cappuccio in lattice, da infilare sull'organo sessuale maschile in erezione prima del rapporto. Rotture accidentali e uso maldestro possono comprometterne la sicurezza, ma il preservativo è il SOLO e unico sistema che protegge da malattie a trasmissione sessuale, primo fra tutti il virus dell'HIV (AIDS). In caso di relazioni appena avviate, quando non si è sicuri dello stato di salute del partner, e se non si hanno relazioni stabili, il preservativo va comunque sempre aggiunto come protezione in più anche se si pratica già un altro metodo contraccettivo.

### ECCO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DEL PRESERVATIVO:

- È il solo metodo che protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.
- Va utilizzato soltanto durante il rapporto sessuale.



# 08. I Sistemi intrauterini



## NON È BELLO STARE QUI

Le spirali al rame sono dispositivi che mirano a creare un ambiente sfavorevole per l'ovulo e gli spermatozoi all'interno dell'utero. La spirale non è in genere consigliata alle donne che non hanno avuto gravidanze.

## La spirale a rilascio di ioni di rame

Posizionato dal ginecologo all'interno dell'utero, questo piccolo dispositivo a forma di T, avvolto da un sottilissimo filo di rame, ha il compito di interferire con la fertilità a vari livelli, generando una specie di infiammazione interna all'utero. È una contraccezione efficace con una durata variabile da 5 a 10 anni a seconda del tipo. Non contiene ormoni. Per inserirla e rimuoverla è necessario l'intervento del ginecologo.

### ECCO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELLA SPIRALE DI RAME:

- La sua efficacia è a lunga durata (tra i 5 e i 10 anni a seconda del modello).
- Vomito e diarrea (o altre problematiche gastrointestinali) non influiscono sulla sua efficacia.
- Può essere inserita o rimossa solo dal ginecologo.

# 09. I Sistemi Naturali



## IL CORPO CI PARLA

Il vantaggio di questi sistemi è indicato dal loro nome: sono naturali, vale a dire non influiscono minimamente sull'organismo femminile. Proprio per questo, però, sono in assoluto i più rischiosi, a causa della necessità di una perfetta conoscenza di come funziona il proprio corpo da parte della donna e anche di una serie di variabili che possono comprometterne l'efficacia.

## CALENDARIO ALLA MANO: IL METODO OGÏNO-KNAUS

Questo sistema si basa sul calcolo probabilistico del preciso momento dell'ovulazione, sulla base della durata del ciclo. Nei giorni a rischio di gravidanza ci si astiene dai rapporti sessuali (o si utilizzano metodi contraccettivi di barriera). La scarsa efficacia di questa forma contraccettiva è legata principalmente al fatto che il ciclo della donna non è regolare come un orologio e possono esserci variazioni anche piuttosto significative della sua durata da un mese a un altro. Inoltre si sottovaluta la vitalità degli spermatozoi, che possono fecondare l'ovulo anche dopo qualche giorno.

## MISURIAMO LA "FEBBRE": LA TEMPERATURA BASALE

Durante le fasi del ciclo mestruale la temperatura interna del corpo (per esempio vaginale) si modifica: è più o meno stabile nella prima metà del ciclo, si abbassa e poi rapidamente si alza al momento dell'ovulazione e rimane stabilmente più alta nella seconda metà del ciclo, scendendo con l'arrivo della mestruazione. Questo metodo è poco sicuro, non solo per la necessità di misurare la temperatura ogni mattina alla stessa ora, ma soprattutto perché la temperatura stessa può variare sensibilmente a causa di moltissimi fattori (stress, debolezza, infiammazioni, cambi di stagione...).

### IL MUCO CI AVVISA: IL METODO BILLINGS

In questo sistema, il variare della quantità e dell'aspetto delle secrezioni vaginali è considerato un indicatore della fertilità o non fertilità della donna durante le fasi del ciclo mestruale.

Il metodo ha teoricamente un forte fondamento scientifico, ma è in realtà difficilissimo da applicare, soprattutto perché l'aspetto del muco può dipendere da fattori diversi dall'ovulazione, come infezioni, ma anche dallo stress emotivo.

### IL COITO INTERROTTO

Il coito interrotto è il “fanalino di coda” di tutti i metodi contraccettivi, soprattutto perché è altamente inefficace e stressante sull'intimità sessuale della coppia.

Si basa sull'interruzione del rapporto prima che il partner abbia l'eiaculazione, per evitare che lo sperma entri a contatto con la vagina. Necessita di una elevata capacità di controllo da parte dell'uomo, spesso difficile da raggiungere, soprattutto in giovane età, e bisogna soprattutto ricordare che non è affatto rara la fuoriuscita di materiale spermatico durante il rapporto, cioè prima dell'eiaculazione vera e propria.



Chi decide  
della tua  
contraccezione?

## La pillola senza pillola

Per ulteriori informazioni:  
[www.lapillolasenzapillola.it](http://www.lapillolasenzapillola.it)

Campagna educativa di Organon

### Consulenza scientifica

#### **DOTT.SSA MANUELA FARRIS**

Specialista in Ginecologia e Ostetricia, consigliere della Società Italiana di Contraccezione (SIC), Vice Presidente dell'ESC (European Society of Contraception and Reproductive Health), si occupa di endocrinologia ginecologica, pianificazione familiare e salute della donna.

Collabora da diversi anni con il centro AIED (Associazione Italiana per l'Educazione Demografica) di Roma. È tra i massimi esperti italiani di salute sessuale, con particolare focus sulle donne.



Organon Italia S.r.l. - con socio unico, Numero di iscrizione del Registro delle imprese di Roma, Codice Fiscale e partita I.V.A. 03296950151  
Numero REA n° - RM 1341284, Sede Legale Piazza Carlo Magno 21 - 00162 Roma | [www.organon.com/italy](http://www.organon.com/italy)

IT-NON-111280-VV-12-2026